

# Ein Kochtopf voll Genuss & Wohlbefinden

... weil Gesundheit  
das Wertvollste ist



**BESTE  
GESUNDHEIT**  
DER WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN



## Hinweis

Bei den Zutatenmengen ist jeweils das Rohgewicht, also das Gewicht des Lebensmittels vor der Verarbeitung angegeben. Bei Stückangaben gehen wir, wenn nicht anders angegeben, von einer mittleren Größe aus, bei Eiern von Größe M. Wenn nicht anders erwähnt, verwenden wir dunklen Balsamicoessig, frisch gemahlenen Pfeffer, bei Milch und Joghurt 3,6 % F. i. Tr., und festkochende Erdäpfel.

Sofern nicht anders angegeben, wird das Backrohr auf Umluft vorgeheizt, es wird auf mittlerer Schiene gebacken. Beim Braten oder Kochen verwenden wir mittlere Temperatureinstellung, sofern nicht anders erwähnt. Jedes Gemüse und Obst wird vor der Zubereitung gründlich gewaschen und geputzt.

## Abkürzungen

cm = Zentimeter  
EL = Esslöffel  
g = Gramm  
kg = Kilogramm  
l = Liter  
ml = Milliliter  
Msp. = Messerspitze  
Pkg. = Packung/Päckchen  
TL = Teelöffel

Dieses Buch kann die Ärztin oder den Arzt nicht ersetzen. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen Beschwerden unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt auf. Ebenso, wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten. Dieses Buch ersetzt keine Ernährungsberatung einer Diätologin oder eines Diätologen.

Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von dem AutorInnen-Team nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Weder AutorInnen-Team noch Verlag bzw. seine Beauftragten können für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Tipps resultieren, eine Haftung übernehmen.

© 2023 by Kneipp Verlag  
In der Verlagsgruppe Styria GmbH Co KG  
Wien – Graz  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 978-3-7088-0825-3

Rezepte und Texte: Diätologinnen und Diätologen,  
ARGE Beste Gesundheit  
Covergestaltung, Layout und Satz: Christa Marek  
Fotos: Frauke Antholz, außer auf den  
Seiten 153–159 (ARGE Beste Gesundheit)  
Projektleitung: Ilka Grunenberg  
Druck und Bindung: DZS  
Printed in the EU  
7 6 5 4 3 2 1





# Gesunder Genuss für ein gesundes Leben

# Die Beste Gesundheit- Betriebe stellen sich vor

Im Einklang mit den Jahreszeiten — 8  
 Saisonale und regionale Ernährung  
 bringt viele Vorteile — 9  
 Bewusst und achtsam genießen — 11  
 Ausgewogen ernähren — 12  
 Entzündungshemmende Ernährung  
 bei rheumatischen Erkrankungen — 13  
 Herzgesund essen — 14  
 Krebs und Ernährung — 15  
 Nahrung für starke Nerven — 16  
 Gut für die Knochen — 17  
 Diabetes mellitus und eine blutzucker-  
 gerechte Ernährung — 18  
 Ernährung bei Adipositas — 19

Moorheilbad  
 Harbach — 153  
 Herz-Kreislauf-Zentrum  
 Groß Gerungs — 154  
 Gesundheitsresort Königsberg  
 Bad Schöna — 155  
 Gesundheits- und Kurhotel  
 Badener Hof — 156  
 Lebens.Resort  
 Ottenschlag — 157  
 Lebens.Med Zentrum  
 Bad Erlach — 158  
 Lebens.Med Zentrum  
 St. Pölten — 159

# Gesunde Rezepte für den ...

Frühling — 20  
 Sommer — 50  
 Herbst — 82  
 Winter — 114

# Gesunder Genuss für ein gesundes Leben

Mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln und einem abwechslungsreichen Speiseplan legen wir den Grundstein für eine ausgewogene Ernährung und gesunden Genuss. Spezielle Erkrankungen oder Bedürfnisse wie Rheuma, Osteoporose, Stress und auch Übergewicht brauchen darüber hinaus eine besondere Lebensmittelauswahl. Wie es mit Freude gelingen kann, die eigene Ernährung genussvoll und gesund zu gestalten zeigen die Beste Gesundheit-Betriebe.

# Im Einklang mit den Jahreszeiten

Essen und Trinken sind untrennbar mit unserem Wohlergehen verbunden. Dass sich ausgewogene Ernährung und Genuss keinesfalls ausschließen, beweisen die Diätologinnen und Diätologen der Beste Gesundheit-Betriebe hier mit 80 köstlichen, saisonalen Rezepten. Warum saisonal? Weil Kochen mit Zutaten, die den Jahreszeiten entsprechen und regional erhältlich sind, wesentliche Vorteile für unser Wohlergehen, unsere Umwelt und unsere Region bietet.

In den Beste Gesundheit-Betrieben wird auf die Vermittlung einer bewussten Ernährungsweise großer Wert gelegt. Dies möchten wir Ihnen auch mithilfe dieses Kochbuchs näherbringen. Informieren Sie sich darüber, warum wir uns saisonal und regional ernähren sollten, weshalb bewusstes und achtsames Essen wichtig ist und welchen Einfluss unsere Ernährungsweise auf bestimmte Krankheiten hat.

Viel Vergnügen beim Nachkochen unserer saisonalen Köstlichkeiten!

## Die Beste Gesundheit-Betriebe:

Moorheilbad Harbach  
Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs  
Gesundheitsresort Königsberg Bad Schöna  
Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof  
Lebens.Resort Ottenschlag  
Lebens.Med Zentrum Bad Erlach  
Lebens.Med Zentrum St. Pölten

[www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at)



**Oft ist es gar nicht einfach zu wissen, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat. Hier liefert Ihnen unser Saisonkalender eine gute Übersicht. Sie finden ihn in den Klappen des Buches – so haben Sie ihn gleich zur Hand.**



# Saisonale und regionale Ernährung bringt viele Vorteile

Die Begriffe „regional“, „Region“, „Regionalität“ sind hierzulande weder geschützt noch unterliegen sie rechtlich einer Definition. In der Regel sind damit Lebensmittel gemeint, die in der Umgebung produziert, verarbeitet und verkauft werden. Lebensmittel aus der Region werden zu ihrer jeweiligen Saison angeboten. Wer bevorzugt zu regionalen Lebensmitteln greift, kauft also automatisch auch saisonal ein. Eine saisonale und regionale Ernährung trägt sowohl wesentlich zum eigenen Wohlergehen als auch zu einem nachhaltigen Lebensmittelkonsum bei.

## Gesunder Genuss

Saisonale Lebensmittel enthalten die meisten Nährstoffe. Gemüse und Obst der Saison werden reif geerntet. Nur in ausgereiften Pflanzen können sich die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe zur Gänze bilden. Ihnen wird eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen zugeschrieben, wie ein positiver Effekt auf die Blutgefäße, den Blutdruck und das Immunsystem sowie eine entzündungshemmende, cholesterin- und blutzuckersenkende Wirkung.

## Geschmack und Haltbarkeit

Intensiverer Geschmack und mehr Aroma sind weitere Vorteile, die saisonale und regionale Nahrungsmittel gegenüber der Importware haben. Zudem profitieren sie auch von einer längeren Haltbarkeit, da sie zur richtigen Zeit geerntet werden und von langen Transportwegen verschont bleiben.



## **Abwechslungsreicher Speiseplan**

Sich regional und saisonal zu ernähren, bringt Vielfalt auf den Teller. Probieren Sie „alte“ Gemüse- und Obstsorten und verschiedene Zubereitungsmethoden wie Dämpfen, Dünsten, Grillen oder Backen und sorgen Sie somit für noch mehr Abwechslung!

## **Finanzieller Aspekt**

Produkte zu kaufen, die gerade Saison haben, schont das Haushaltsbudget. Einerseits sind Verpackungs-, Transport- und Energiekosten, die sich ansonsten auf den Verkaufspreis auswirken, geringer oder fallen möglicherweise komplett weg. Andererseits regelt das Angebot die Nachfrage. Wird Obst und Gemüse in der Erntezeit gekauft, ist es im Überfluss vorhanden und somit günstiger.

## **Klima- und Umweltschutz**

Heutzutage sind in größeren Supermärkten fast alle gängigen Obst- und Gemüsearten das ganze Jahr über erhältlich. Dies ist jedoch problematisch für die Umwelt

und das Klima, denn nicht saisonale Ware wird meist von weit her importiert.

Saisonaler und regionaler Konsum bedeutet, klimafreundlicher zu kaufen. Unnötige Transportwege, Verpackungsmaterial sowie energieintensiver Gewächshausanbau inklusive hohem Wasserverbrauch und Kühlung durch lange Lagerung werden vermieden. Dadurch wird jede Menge CO<sub>2</sub> eingespart.

## **Wertschöpfung bleibt vor Ort**

Mit dem Kauf von regionalen Nahrungsmitteln bleibt die Wertschöpfung in der Nähe. Die heimische Landwirtschaft und die lokale Wirtschaft profitieren davon, da Arbeitsplätze erhalten bleiben und neue geschaffen werden.

## **Ist Vorfreude nicht bekanntlich die schönste Freude?**

Nicht zuletzt steigern die Begeisterung und Vorfreude auf Gerichte mit heimischen Zutaten, da saisonales Obst und Gemüse nicht permanent verfügbar sind.



# Bewusst und achtsam genießen

Lebensmittel bewusst zu genießen und wertzuschätzen, haben viele Menschen nicht mehr gelernt oder wieder verlernt. Das tägliche Essen ist oft einseitig und von Hektik begleitet. Zeitmangel im beruflichen und/oder im familiären Alltag ist oftmals eine Hürde, sodass der Konsum von Fertigprodukten boomt. Für den bewussten Verzehr von Mahlzeiten wird häufig zu wenig Zeit aufgewendet. Jedoch ist bewusstes und achtsames Genießen unweigerlich mit unserem Wohlbefinden verbunden und der Gesundheit förderlich.

Langsam zu essen schont unseren Magen und die Verdauung, da durch das gründliche Kauen die Nahrung bereits zerkleinert und der Magen-Darm-Trakt nicht übermäßig belastet wird. Hastiges Essen fördert das Risiko für Übergewicht sowie Nährstoff- und Vitaminmangel, da meist nicht das Gesundeste gegessen wird und davon noch zu viel.

Es ist wichtig zu lernen, auf seine Körpersignale zu achten. Hat unser Körper tatsächlich Hunger oder essen wir aus einer Emotion heraus, zum Beispiel aus Langeweile, Frust oder Stress? Beenden wir eine Mahlzeit mit einem angenehmen Sättigungsgefühl, leicht gesättigt oder mit einem Völlegefühl?

Schenken Sie Ihrer Mahlzeit die ungeteilte Aufmerksamkeit! Gleichzeitig am Smartphone zu lesen und zu essen, schmälert den Genuss. Schaffen Sie während des Essens eine angenehme Atmosphäre und genießen Sie mit allen Sinnen – nehmen Sie wahr, wie die Mahlzeit aussieht, wie sie riecht und schmeckt.

Bewusstes Essen hat auch Auswirkungen auf unser Handeln in Bezug auf die Essensplanung und die Auswahl der Lebensmittel. Und Studien zeigen, dass die meisten Menschen, die achtsam essen, auch vermehrt zu gesunden Lebensmitteln greifen.

# Ausgewogen ernähren

Die Tatsache ist unbestritten: Eine ausgewogene Ernährung ist gut für unser Wohlbefinden. Mit der gezielten Zufuhr von bestimmten Nährstoffen lässt sich sogar auf einzelne Beschwerden eingehen. Das Risiko für Diabetes, Übergewicht, chronische Entzündungen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann mit einer richtigen Ernährungsweise reduziert werden. Hier gilt es das richtige Maß zu finden, abgestimmt auf unser Alter, unseren Gesundheitszustand und den Energiebedarf.

## 10 einfache Tipps

Bevor wir Ihnen Beispiele nennen, die den Einfluss von Nahrung auf gesundheitliche Beschwerden zeigen, hier einige allgemeine Empfehlungen für einen gesunden und ausgewogenen Ernährungsstil:

**1** Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag alkoholfreie, energiearme Getränke – bevorzugt Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Tees.

**2** Essen Sie abwechslungsreich und überwiegend pflanzliche Lebensmittel –

optimalerweise in rohem und gekochtem Zustand. Genießen Sie täglich mindestens drei Portionen Gemüse und maximal zwei Portionen Obst – bevorzugt saisonales und regionales! Tiefgekühltes Gemüse kann eine gute Ergänzung zu frischem darstellen, sollte die Zeit knapp sein. Eine Portion entspricht einer Faust.

**3** Bevorzugen Sie frische Kräuter statt Salz!

**4** Auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

**5** Essen Sie ausreichend Getreide oder Getreideprodukte (mindestens drei Portionen pro Tag), am besten in Vollkornqualität!

**6** Verwenden Sie hochwertige pflanzliche Öle wie zum Beispiel Raps-, Oliven-, Hanf-, Lein- und Walnussöl (1–2 Esslöffel täglich)!

**7** Milchprodukte wie Joghurt, Topfen oder Käse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

**8** Von magerem Fleisch, Fisch und Eiern können Sie abwechselnd eine Portion pro Tag essen.

**9** Süßigkeiten, Salziges und Fettiges sollte nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen. Der Genuss sollte hierbei im Vordergrund stehen.

**10** Achten Sie auf eine schonende Zubereitung und bewusstes Essen! Planen Sie Ihre Speisenfolge für den kommenden Tag, um nicht aus Zeitmangel auf ungünstige Fertigprodukte oder Fast Food zurückzugreifen!

# Entzündungshemmende Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Die Gruppe der rheumatischen Erkrankungen umfasst insgesamt ca. 400 verschiedene Krankheitsbilder. Die Ursachen sind bis heute nicht genau erforscht und vielfältig. Es steht jedoch fest, dass durch eine Überreaktion des Immunsystems Entzündungen im Körper, vor allem in den Gelenken, entstehen.

Bei der Auswahl der Lebensmittel sollten jene bevorzugt werden, die Entzündungsreaktionen nicht begünstigen und auch solche, die entzündungshemmend wirken. Zu Letzteren zählen alle Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren, z. B. der Eicosapentaensäure, sind. Diese finden sich speziell in fetten Seefischen, aber auch in Rapsöl, Leinöl, Leindotteröl, Hanföl, Walnussöl, Walnüssen und geschrotetem Leinsamen.

Entzündungsfördernde Lebensmittel, die reich an Omega-6-Fettsäuren – im Speziellen der Arachidonsäure – sind, sollten reduziert werden. Die Arachidonsäure kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurst vor. Besonders tierische Lebensmittel mit einem hohen Fettgehalt weisen beachtliche Mengen dieser Fettsäure auf. Omega-6-Fettsäuren sind

in besonders großen Mengen in Sonnenblumenöl, Maiskeimöl und Sojaöl enthalten. Durch eine typische österreichische Kost mit hohem Fleisch- und Wurstkonsum wird eine hohe Menge an entzündungsfördernden Fettsäuren zugeführt.

Grundlage der Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen soll eine vegetarische Kost mit einer vorwiegend pflanzlichen Lebensmittelauswahl sein, um die Zufuhr der entzündungsfördernden Fettsäuren zu senken.



# Herzgesund essen

Heutzutage ist klar erwiesen, dass die Ernährungsweise sowohl bei der Entstehung als auch bei der Behandlung von Herz- und Gefäßerkrankungen eine bedeutende Rolle einnimmt.

Eine ballaststoffreiche und pflanzenbasierte Ernährungsweise unterstützt die Herzgesundheit. Besonders Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sollten vermehrt Platz im Speisenangebot finden. Sie liefern wichtige Ballaststoffe, die den Blutzucker- und Fettstoffwechsel positiv beeinflussen können.



## Tipp

**Aufgrund des hohen Salzgehaltes sollte vor allem auf Fertigprodukte verzichtet werden!**

Auch eine salzreduzierte Ernährung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Begleitscheinungen positiv beeinflussen. Bei der Speisenzubereitung können stattdessen reichlich Kräuter und Gewürze verwendet werden. Der Salzgeschmack ist von Gewohnheit geprägt und dadurch braucht

es ein wenig Zeit, um sich an geringere Salzmenen zu gewöhnen.

Zu einer herzfreundlichen Ernährung gehören auch Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren wirken sich positiv auf Entzündungsprozesse und auf das Gefäßsystem aus. Daher dürfen im Speisenangebot Fisch, Nüsse, hochwertige Öle wie Leinöl- und Rapsöl, Hanfsamen und Leinsamen als wertvolle Quellen für Omega-3-Fettsäuren nicht fehlen.



# Krebs und Ernährung

Das Hauptziel von Ernährung bei Krebs ist, den Körper mit ausreichend Energie und Nährstoffen zu versorgen, Mangelernährung und Gewichtsverlust vorzubeugen, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

Betroffenen stehen in Österreich viele Expertinnen und Experten und sehr gute Therapien zur Erstversorgung zur Verfügung. Durch moderne Behandlungskonzepte und Medikamente konnte in den letzten Jahren die Überlebensrate bei vielen Krebsarten deutlich verbessert werden. Dennoch sind die Therapien bei Krebs für die Betroffenen oft körperlich und psychisch sehr anstrengend. Körperliche Fitness, mentale Gesundheit und gesunde Ernährung sollten gefördert und unterstützt werden, denn diese Faktoren tragen dazu bei, die Nebenwirkungen einer Krebstherapie zu verringern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Eine ausgewogene Ernährung ist in jeder Phase der Erkrankung sinnvoll, denn ein guter Ernährungszustand kann die Wirkung einer medizinischen Therapie verbessern bzw. positiv beeinflussen. Dafür ist eine optimale Versorgung mit Energie

(Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett), Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen notwendig.

**Wichtig:** Ein bestehender Tumor kann durch Ernährung nicht direkt beeinflusst oder geheilt werden. Zudem kursieren zahlreiche Mythen und Unwahrheiten zu diesem Thema, von denen man sich nicht verunsichern lassen sollte. Eine zu starke Einschränkung kann die Beschwerden verstärken und das Risiko einer Mangelernährung steigern. Ernährung soll keinesfalls ein weiterer Stressfaktor sein.





# Nahrung für starke Nerven

Hohe Leistungsanforderungen im Job, familiäre Verpflichtungen und eine ständige Erreichbarkeit stellen unsere Nerven täglich auf eine harte Probe. Um auch in der heutigen, schnelllebigen Zeit die Ruhe zu bewahren, benötigen wir starke Nerven. Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bilden dazu die Grundlage der „Nervennahrung“.

Insbesondere die B-Vitamine sind wahre Kraftpakete für unser Gehirn und Nervensystem. Sie machen uns fitter und leistungstärker, unterstützen die normale psychische Funktion und helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Ein Vertreter der B-Vitamine ist das Vitamin B12, welches wesentlich am Aufbau der Myelinscheide (= des Schutzmantels der Nervenzellen) beteiligt ist. Gute Vitamin-B12-Quellen in unserer Nahrung sind Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Personen, die aus gesundheitlichen und/oder ethischen Gründen auf tierische Lebensmittel verzichten, sollten ihren Vitamin-B12-Spiegel regelmäßig kontrollieren lassen. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung lässt sich eine bedarfsdeckende Versorgung durch B-Vitamine auch ohne Nahrungsergänzungsmittel sicherstellen.

Auch ein geregeltes Frühstück, Mittag- und Abendessen gibt unserem Körper eine Struktur vor, an der er sich orientieren und wieder zu Kräften kommen kann. Ein geschmackvoll gedeckter Tisch und ein Beisammensein in netter Gesellschaft helfen, nach einem stressigen Tag zu entspannen und Kraft für den kommenden Tag zu tanken.



# Gut für die Knochen

Unsere Knochen befinden sich ständig im Umbau. Bis ungefähr zum 35. Lebensjahr wird normalerweise mehr Knochenmasse auf- als abgebaut. Danach überwiegt allmählich der Knochenabbau und beschleunigt sich mit zunehmendem Alter.

Viele Menschen über 50 leiden zudem an Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, einer krankhaften Verminderung der Knochensubstanz. Die Knochen werden schwach und brüchig. Um dieser Erkrankung vorzubeugen, beziehungsweise das Fortschreiten zu verlangsamen, ist eine knochenfreundliche Ernährung empfehlenswert.



## Tipp

**Kalzium, das am Abend aufgenommen wird, wird besonders gut in den Knochen eingelagert.**

Kalzium, die wichtigste Bausubstanz für den Knochen, hat nachweislich einen positiven Effekt auf die Knochenstruktur und -festigkeit. Im Erwachsenenalter sollten täglich mindestens 1.000 mg Kalzium

durch die Nahrung aufgenommen werden, am besten regelmäßig über den Tag verteilt, da der Darm zu viel auf einmal nicht vollständig aufnehmen kann. In Milch- und Milchprodukten, grünen Gemüsesorten, Beerenobst, Nüssen und Samen sowie Mineralwässern (Kalziumgehalt über 150 mg pro Liter, Natriumgehalt unter 50 mg) ist besonders viel Kalzium enthalten.



## Tipp

**Vitamin-D-Spiegel regelmäßig von der Ärztin oder dem Arzt kontrollieren lassen.**

Für eine optimale Aufnahme des Kalziums im Körper ist Vitamin D wichtig. Dieses wird durch Sonneneinwirkung vom Körper selbst produziert. Aber auch fettreicher Fisch, Eigelb und Pilze sind wichtige Vitamin-D-Lieferanten. Für unsere Knochengesundheit ist auch Eiweiß von Bedeutung. Eiweißreiche Lebensmittel sind Milch- und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Eier.

# Vollkorntoast-Muffins mit buntem Paprika

## **ZUTATEN**

für 4 Portionen

4 Scheiben Vollkorntoast  
1 TL Rapsöl  
150 g Paprika (gemischt)  
4 Scheiben Kochschinken  
4 Eier  
Salz  
Pfeffer

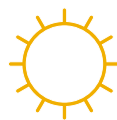
Die Toastscheiben auf einer Arbeitsfläche mit dem Nudelholz flach ausrollen. Mit einem Ausstecher oder einem großen Glas Scheiben mit 10 cm Durchmesser ausstechen und in der Mitte halbieren.

Die Mulden eines Muffinblechs mit Rapsöl einfetten und mit dem Vollkorntoast auskleiden, also je 2 Toasthälften in die Mulden drücken und eventuell entstandene Lücken mit den Toastresten verschließen.

Paprika putzen und würfeln. Den Schinken ebenfalls würfeln, dann in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei starker Hitze anbraten, Paprikawürfel dazugeben, kurz mitbraten, sodass sie noch bissfest sind.

Das Backrohr auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schinken-Paprika-Mischung in die Toastmulden geben. Die Eier nacheinander aufschlagen und vorsichtig in je eine Toastmulde geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig mit Schinken und Paprika verrühren.

Für ca. 20 Minuten backen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Dann aus dem Backrohr nehmen und kurz rasten lassen. Die Muffins vorsichtig mithilfe eines Löffels aus den Mulden heben und servieren.



# Süßkartoffelauf mit Grünkernkruste

## **ZUTATEN**

für 4 Portionen

### **FÜR DIE KRUSTE:**

40 g Walnüsse  
60 g Grünkern (grob geschrotet)  
140 ml Wasser  
2 EL gehackte frische  
Petersilie (glatte oder krause  
nach Wunsch)

### **FÜR DEN AUFLAUF**

400 g Süßkartoffel  
100 g Pastinake  
100 g Karotte  
200 g Brokkoli  
2 EL Rapsöl  
1 EL frische Thymianblättchen  
(alternativ 1 TL getrocknete)  
Salz  
Pfeffer

### **FÜR DIE SAUCE:**

1 EL Maisstärke  
125 ml Milch  
125 ml klare Gemüsesuppe  
2 EL gehackte frische  
Petersilie (glatte oder krause  
nach Wunsch)  
1 Prise gemahlene Muskatnuss  
1 EL Estragonsenf  
Salz  
Pfeffer  
100 g Gouda

Für die Kruste die Walnüsse grob hacken. Mit dem Grünkern in eine beschichtete Pfanne geben und ohne Fett rösten, bis alles leicht Farbe annimmt. Mit Wasser aufgießen, vom Herd nehmen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Dann die Petersilie zugeben.

Für den Auflauf Süßkartoffel, Pastinake und Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Stücke zerteilen.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer verfeinern und in eine beschichtete Auflaufform füllen.

Für die Sauce Maisstärke mit 3 Esslöffeln Milch glatt rühren. Die restliche Milch mit der Gemüsesuppe aufkochen und mit der glatt gerührten Maisstärke binden. Petersilie hacken und in die Sauce rühren. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Sauce über das Gemüse gießen und die Grünkern-Walnuss-Masse darauf verteilen. Den Gouda reiben und über den Auflauf streuen und 25–30 Minuten goldbraun backen.





# Maroni-Preiselbeer-Torte

## **ZUTATEN**

10 Stücke  
(Torte 18 cm Durchmesser)

### **FÜR DAS BISKUIT:**

2 Eier  
40 g Staubzucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
40 g Weizenmehl (Type W480)

### **ZUM FÜLLEN:**

150 g Preiselbeeren  
100 g Vanillepudding  
250 g Maronipüree  
50 g Staubzucker  
2 Blatt Gelatine  
100 g Schlagobers

### **AUSSERDEM:**

Rapsöl zum Einfetten

### **VIDEO:**



Für die Biskuitböden das Backrohr auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Springform gut einfetten. Die Eier trennen. Eidotter, Staubzucker und Vanillezucker mit einem Handmixer bei höchster Stufe verquirlen, bis die Masse schaumig ist.

Eiklar mit Salz in eine zweite Schüssel geben und mit sauberen Quirlstäben zu einem festen Schnee schlagen. Das Mehl mit dem Eischnee abwechselnd unter die schaumige Dottermasse heben.

Den Teig in die Form füllen und 30–40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz rasten lassen, dann aus der Form lösen. Das Biskuit auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Zum Fertigstellen das Biskuit in 3 flache Böden teilen. Den unteren Teil zurück in die Tortenform legen und mit 100 g Preiselbeeren bestreichen. Den zweiten Boden darauflegen.

Kalten Vanillepudding und 200 g Maronipüree glatt verrühren oder mit einem Stabmixer pürieren, Staubzucker hinzugeben und gut verrühren.

Die Gelatine nach Packungsanleitung in kaltem Wasser einweichen. Dann ausdrücken und in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis sie flüssig ist.

Einen kleinen Teil der Maronimasse zur Gelatine geben und gut verrühren. Diese Mischung unter die restliche Maronimasse rühren. Den Schlagobers steif schlagen und unterheben.

Zwei Drittel der Creme in die Tortenform auf den Biskuitboden füllen und mit dem dritten Biskuitboden belegen.

Die restliche Creme auf dem obersten Biskuitboden verteilen und die Torte für mindestens 2 Stunden 30 Minuten kalt stellen.

Das restliche Maronipüree durch eine Erdäpfelpresse drücken und damit zusammen mit den restlichen Preiselbeeren die Torte garnieren.







... weil Gesundheit  
das Wertvollste ist

Mit einem abwechslungsreichen Speiseplan wird  
der Grundstein für eine gesunde Ernährung gelegt.

Vor Ort in einem unserer stationären Betriebe  
versorgen wir Sie mit den besten Lebensmitteln  
und tollen Gerichten. Damit eine ausgewogene

Ernährung auch zu Hause gelingt, haben wir  
für Sie 80 gesunde und schmackhafte Rezepte  
zusammengestellt.

Lassen Sie sich von den kulinarischen Ideen  
unserer Diätologinnen und Diätologen inspirieren  
und wagen Sie mehr Gesundheit!



ISBN 978-3-7088-0825-3  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

